



Vliv stresu na učitelskou profesi

Dr. Jiří Knoll, Dr. Petra Novotná

Kongresové centrum Jezerka 26.11.2019



Související témata

1. Burn-out syndrom
2. Sebepoznání – osobnostní charakteristiky
3. Workholisms
4. Stres a jeho zvládání
5. Time management
6. Asertivní chování
7. Komunikace
8. Efektivní řešení konfliktů



Stres

- Z latinského strigno, strictum = utahovati, stahovati
- **STRES** – nespecifická reakce organismu na požadavky kladené na organismus (Selye)
- **GAS** – General Adaptional syndrom – obecný adaptační syndrom
- **Distres („zlý“), Eustres, Hyperstres, Hypostres**



Stres – nervový systém

Dva „protihráči“ – **Parasympatický**

- Tlumivé účinky (snížení tepové frekvence, pokles tlaku, rozšíření cév)

- **Sympatický nervový systém**

- Povzbuzující účinky, uvádí do stavu pohotovosti (uvolnění adrenalinu, zúžení cév, nárůst tepové frekvence, zrychlení dechu)



Stres- Fáze

- 1. Fáze **POPLACHOVÁ** – narušení vnitřní rovnováhy organismu, silná excitace sympatické soustavy, zvýšená sekrece dřeně nadledvinek
- 2. Fáze **REZISTENČNÍ** – adaptace na stresující faktor
- 3. Fáze **VYČERPÁNÍ (exhaustce)** – selhání adaptační a regulační schopnosti organismu



Syndrom vyhoření a stres - historie

- Termín syndrom vyhoření je poměrně nový.
- V odborných kruzích byl tento poprvé použit „*americkým psychologem německého původu Herbertem J. Freudenbergerem.*“
- Roku 1974 v časopise Journal of Social Issues a v navazující publikaci z roku 1980 Burn out: the high cost of high achievement vycházel z osobních zkušeností psychosomatického vyčerpání.



Syndrom vyhoření stres - historie

- V letech 1982 – 1987 bylo v databázi MEDLINE zveřejněno 207 studií zaměřených na syndrom vyhoření z psychologicko – medicínského pohledu.
- V následujících letech již bylo uveřejněno mezi 5 – 10 pracemi ročně.
- K 19. únoru 2016 se v databázi po zadání slova burnout vygeneruje 404 odkazů na zdroje kombinující psychologicko-medicínský pohled

Syndrom vyhoření, stres - historie

- *„Americký psycholog Faerber uveřejnil v r. 1983 seznam 1 500 odborných pojednání, článků a knih, které byly věnovány v anglicky psané psychologické literatuře jevu burnout v době od r. 1974 do 1983.*
- *Dvojice amerických psychologů - Kleiber a Enzman v této přehledové práci pokračovala. Tito psychologové zjistili, že za dalších 6 let, tj. od r. 1984 do 1990, bylo zveřejněno 1 500 odborných pojednání o jevu zvaném burn-out.“*

Definice syndromu vyhoření

- Psychoanalytik Herbert Freudenberger pojem v roce 1974 vymezil jako: *„pocity únavy a exhausce, (vyčerpání) neschopnost setrůst pocit chladu, pocit fyzické vyčerpanosti,“*
- *„Řada tělesných obtíží počínajících opakovanými bolestmi hlavy, dechovými tísněmi, přes gastrointestinální obtíže doprovázené poklesem váhy, až po nespavost a depresi.“*



Syndrom vyhoření a stres

- Stres, konkrétněji **distres** patří mezi negativně laděné emoce.
- Distresem rozumíme reakci na podnět – stresor, který nás zatěžuje.
- Tato reakce bývá v rovině psychické, ale i fyzické.
- Pokud je stresorů víc nebo působí-li příliš dlouho, začneme hovořit o **chronickém stresu**, který pak postupně může přejít až v **burnout syndrom**.



Kontrolní seznam - stresové faktory při práci ve školství:

- Jsou na pracovišti prostředí a atmosféra, která netoleruje nepřijatelné chování, jako je násilí a obtěžování?
- Panují zde korektní a podporující vztahy s kolegy, žáky (studenty) a rodiči?
- Jsou v kolektivu stres, násilí, šikana a obtěžování považovány za "zdravotní a bezpečnostní" problém?
- Jsou násilí, šikana a obtěžování ze strany žáků (studentů), spolupracovníků či třetích osob zahrnuty do posouzení rizik?

Kontrolní seznam - stresové faktory při práci ve školství:

- Mají zaměstnanci možnosti přístupu k nějaké formě podpory ochrany zdraví při práci - ať už interně nebo externě?
- Je v oblasti stresu, násilí a prevence obtěžování vzděláván veškerý personál, zejména však vedoucí pracovníci a učitelé?
- Je zaměstnancům, kteří přímo jednají s žáky či studenty k dispozici vzdělávání v oblasti práce s třídou? (class management)
- Jsou zaměstnanci zapojeni do hodnocení rizik a procesů řízení?



Kontrolní seznam - stresové faktory při práci ve školství:

- Jsou rodiče (rodiny) zapojeni do procesu snižování rizik, například při stanovování norem chování pro studenty?
- Je podporována výchova k respektu a důstojnému jednání s ostatními lidmi, a v žácích (studentech) posilována motivace k pozitivnímu chování?
- Jsou v prostředí pracoviště instalována a pravidelně kontrolována zařízení, jako například klimatizace, ventilace, správné osvětlení a pod.?



Kontrolní seznam - stresové faktory při práci ve školství:

- Jsou na zaměstnance kladeny přiměřené požadavky, nebo je často nutné pracovat přesčas, například pozdě do večera či o víkendu?
- Mohou všichni zaměstnanci čerpat pravidelné přestávky v určených oblastech?
- Mohou si zaměstnanci sami určovat své metody a pracovní tempo?
- Mohou se zaměstnanci vzájemně lišit ve stylu své práce?



Kontrolní seznam - stresové faktory při práci ve školství:

- Jsou stanoveny prostředky nebo postupy, jak mohou zaměstnanci zvládat kolize svých jednotlivých pracovních rolí?
- Je součástí práce "politický stres"?
- Je zavedena politika podpory a posilování pozitivního pracovního prostředí?
- Je hodnocení rizik a preventivních opatření pravidelně přezkoumáváno?



Kontrolní seznam - stresové faktory při práci ve školství:

- Sleduje management zdravotní a bezpečnostní podmínky na pracovišti (včetně pracovního stresu a dalších psychosociálních otázek)?
- Je zavedena kontrola hlavních ukazatelů stresu spojeného s prací, jako je nemocnost, dovolené interview dat nebo výkon?
- Jsou zavedena opatření na zlepšení pracovního a rodinného života, například zařízení pro péči o děti?
- Jsou nastaveny systémy komunikace a reportingu?



Kontrolní seznam - stresové faktory při práci ve školství:

- Je k dispozici pracovník, s nímž je možné předem konzultovat zásadní změny v organizaci práce nebo pracoviště?



Hlavní příčiny syndromu vyhoření

Příčiny syndromu vyhoření mohou být u jednotlivých osob různé.

Přesto by se daly tyto rizikové faktory rozdělit do **dvou skupin, a to na rizikové faktory:**

1. osobnostní neboli vnitřní a

2. rizikové faktory související s pracovním prostředím neboli vnější.

Osobnostní (vnitřní) rizikové faktory

Typ A se vyznačuje soutěživostí, agresivitou, netrpělivostí a velkými ambicemi.

Proto tvrdě pracuje a jde za svými vysokými cíli, kterých se snaží dosáhnout v co nejkratší době. Pokud mu něco maří jeho plány, je vznětlivý a podrážděný.

Stejně tak „**neumí relaxovat bez pocitu viny, že maří čas.**“ Tito lidé rychle mluví, chodí i jednají. V pozdějších letech byla tato skupina lidí nazvána **workoholiky**

Externí rizikové faktory

„Nejistota pracovních poměrů spojená s nestabilitou na trhu práce, obavy ze ztráty pracovního místa,

- rostoucí náchylnost ke stresu v souvislosti s globalizací, např. nejistota a strach způsobené přesouváním pracovních míst do zahraničí,*
- úbytek jistot v důsledku nových forem pracovních smluv, např. snížení ochrany proti výpovědi, krácení dovolené, více přesčasů, práce na zkrácený úvazek a smlouvy na dobu určitou*
- ZMĚNY VE ŠKOLSKÉM SYSTÉMU**



Projevy syndromu vyhoření

- Tělesné a emocionální vyčerpání
- Únava
- Popudlivost
- Nedůvěra
- Depresivita
- Negativní, cynický postoj k vlastní práci, klientům, žákům



Výzkum

- Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN
– studie
„Stres, deprese a duševní styl“
(prof. Jiří Raboch, Dr. Radek Ptáček)



Výskyt projevů syndromu vyhoření podle krajů



➤ Moravskoslezský	28%
➤ Liberecký	25%
➤ Královehradecký	24%
➤ Pardubický	23%
➤ Středočeský	22%
➤ Jihomoravský	21%
➤ Praha	21%
➤ Olomoucký	21%
➤ Ústecký	20%



Výskyt projevů syndromu vyhoření podle krajů



➤ Plzeňský	19%
➤ Jihočeský	16%
➤ Zlínský	12%
➤ Karlovarský	11%
➤ Vysočina	4%



Výskyt projevů syndromu vyhoření podle profese



➤ Vrcholná manažer, řídící pracovník – ředitel	38%
➤ Střední , nižší manažer, řídící pracovník	23%
➤ Zaměstnanec v manuální profesi	21%
➤ Profesionál, odborník, nezávislý (OSVČ)	20%
➤ Profesionál, nezávislí – zaměstnanec	19%
➤ Zaměstnanec v kancelářské profesi	18%
➤ Vlastník, spoluvlastník firmy, zaměstnává	15%
➤ Farmář, podnikatel v zemědělství, lesnictví	14%
➤ Živnostník bez zaměstnanců	11%



Pocit ohrožení syndromem vyhoření



➤ NE	57%
➤ ANO	34%
➤ NEVÍ	9%



Přehled rizikových profesí pro vznik Burn – out syndromu

- Lékaři (klinici, JIP, LDN, onkologie, psychiatrie)
- Zdravotní sestry, zdravotničtí pracovníci
- Psychologové a psychoterapeuti
- Sociální pracovníci
- **Učitelé na všech stupních škol**
- Dispečerři
- Policisté
- Právníci
- Politici a manažeři
- Příslušníci ozbrojených sil
- Duchovní a řádové sestry

Profese ohrožené syndromem vyhoření

- Definice profesí, které ohrožuje burn - out, rozšiřuje o ty, jež musí podávat:
- *„vysoký, nekolísající výkon, který je pokládán za standard, s malou, či žádnou možností úlevy, odchylek, vysazení, a se závažnými důsledky v případě chyb a omylů.“*

Profese ohrožené syndromem vyhoření

- Dle Kebzy a Šolcové se syndrom vyhoření ale může projevit i u nezaměstnaneckých profesí, které **„jsou v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi.**
- **Jsou závislé na jejich hodnocení a mohou být vystaveny působení chronického stresu, např. u výkonných (špičkových) umělců, sportovců, ale také u osob samostatně výdělečně činných (dealeři).“**



Procentuální podíl z celkového počtu učitelů

➤ Mateřské školy 22 932	12,36%
➤ Základní školy 63 267	34,10%
➤ Střední školy 67 228	36,24%
➤ Speciální školy 11 573	6,23%
➤ Vyšší odborné školy 5 877	3,16%
➤ Vysoké školy 14 623	7,88%
➤ Celkem: 185 500	100%

(www.uiv.cz)



Rizikové faktory u pedagogů

- V. Holeček roku 2001 popisuje sedm základních stresorů u pedagogů
- 1. *pracovní přetížení učitelů a učitelek*
- 2. *vedení školy nadřízenými orgány*
- 3. *problémoví žáci*



Rizikové faktory u pedagogů

- 4. *neuspokojená potřeba seberealizace – 'frustrace'*
- 5. *problémoví rodiče*
- 6. *nevyhovující pracovní prostředí školy*
- 7. *problémoví kolegové*

Rizikové faktory u pedagogů

- 80% učitelů základních škol pocítuje zvýšenou pracovní psychickou zátěž.
- Více než třetina respondentů z dané skupiny je **sužována chronickými chorobami, které mohou být následkem dlouhodobého psychického přetížení.** Jako hlavní příčiny stresu uváděli v této studii učitelé základních škol:
 - 1. časový tlak (51,8%),
 - 2. zodpovědnost (37,7%),
 - 3. konflikty (35%).

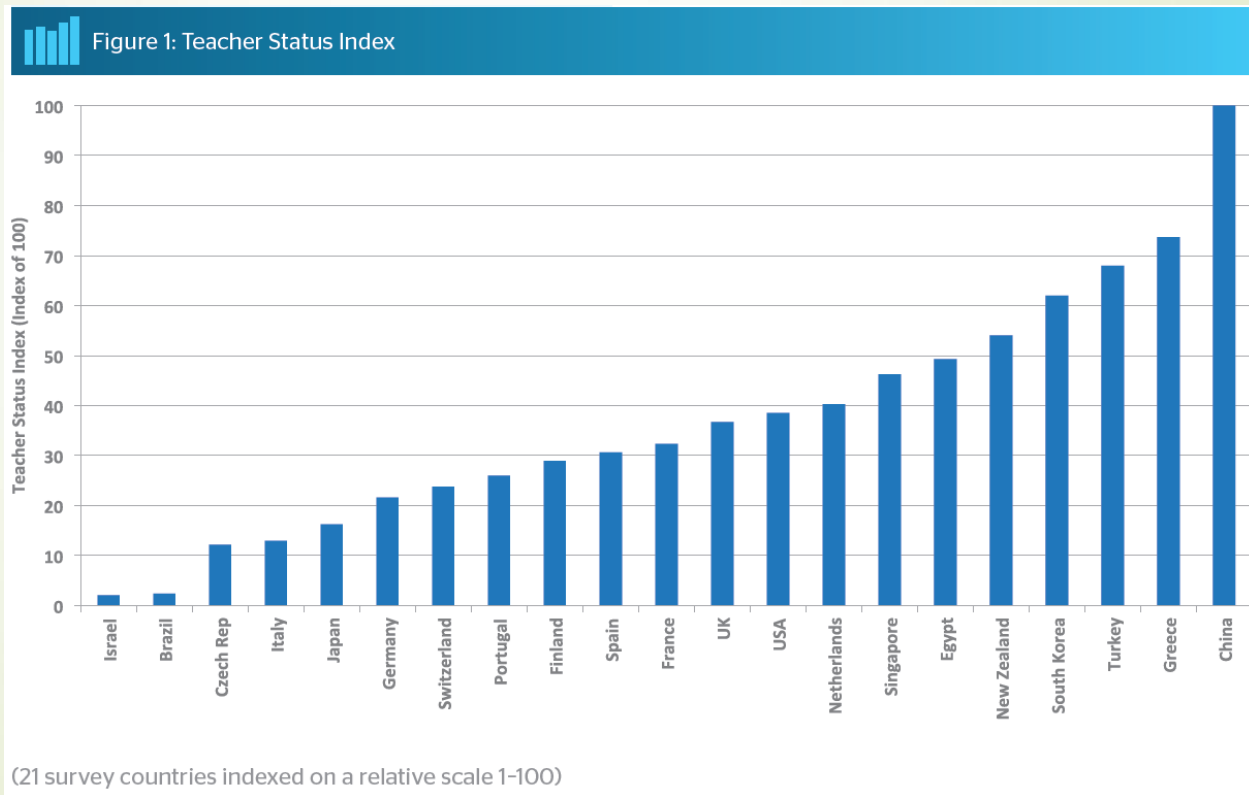
Rizikové faktory u pedagogů

- Dr. Kyriaca uvádí ještě další dva faktory, které vybraní autoři studií nezmiňují, a to:
 - 1. *„časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy (...)*
 - 2. *pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele*

Rizikové faktory u učitelů

- V České republice by téměř polovina rodičů své dítě rozhodně nebo spíše nepodpořila. V otázce respektu k učitelům.
- Přes 60% respondentů odpovědělo, že učitele silně nebo spíše nerespektuje.
- Výsledky byly také srovnávány s výsledky zemí ve srovnávacích testech PISA.

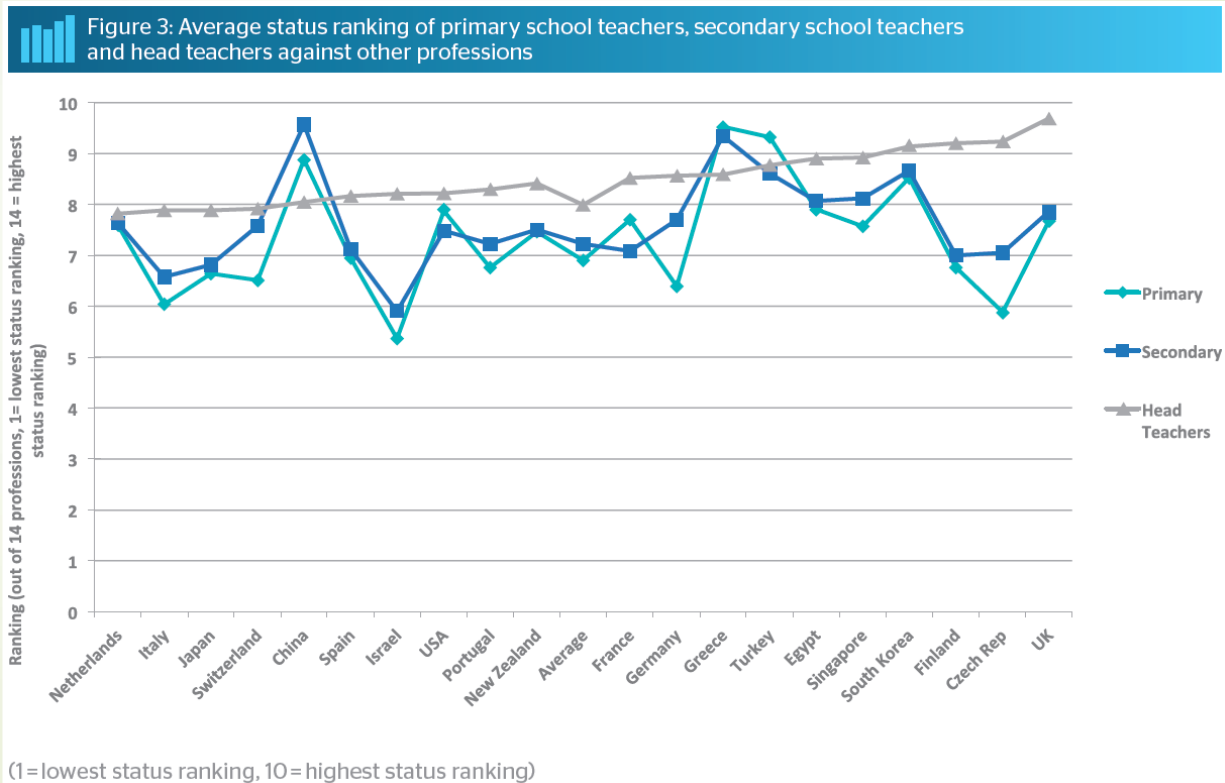
Prestiž učitelů v jednotlivých zemích dle studie Global Teacher Status Index



Prestiž učitelské profese

- Ze studie také vyplývá, jak významně se liší postavení učitelů, přičemž:
- 1. nejlépe u nás skončili ředitelé škol (celkově jsme druhou zemí s nejvyšším respektem k této kategorii)
- 2. s velkým odstupem učitelé druhého stupně základních škol a
- 3. velmi nízkou prestiží učitelé prvního stupně základních škol

Prestiž učitelů prvního a druhého stupně a ředitelů škol





Prestiž učitelské profese

- Průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění, kde respondenti hodnotí povolání na bodové škále, se pak **učitelé dlouhodobě drží na předních příčkách prestižních povolání.**
- V roce 2013 zaujímali vysokoškolští učitelé 4. a učitelé základních škol 5. místo.



Prestiž učitelské profese – „glosa-citát“

- Je jistě příjemné, když si učitel toto hodnocení přečte v novinách, ale přijde-li potom do práce, kde vyučuje neukázněné žáky, kteří k němu spolu se svými rodiči nepociťují žádný respekt a mají pocit, že si svůj plat ani nezaslouží, protože nic nenaučí (dle stejného výzkumu by měl být oceňován za výkon) dobrý pocit se rázem vytrácí. Dle Bártové tak učitelé musí nepřetržitě bránit svůj společenský status.

Stresující faktory

- Ke stresujícím faktorům se Dle Průchy připojuje také **„konfliktnost a nejistota role učitele.“**

Konfliktnost role spočívá **v protichůdných požadavcích** na tuto profesi, kdy má být učitel průvodcem, přítelem, má si získat důvěru dětí, vybudovat pozitivní vztah dětí k učení atd. a zároveň má udržovat kázeň, dozorovat děti o přestávkách, v jídelnách, řešit přestupky, trestat.

- se svým povoláním, přináší napětí, pocity marnosti, stres, který má vzhledem ke svému původu dlouhodobý charakter a může tak vést až k syndromu vyhoření.



Stres a syndrom vyhoření



Specifika u učitelů

- Negativní obraz vlastních schopností
- Negativní postoj k žákům, rodičům
- Negativní hodnocení působení školy
- Ztráta zájmu o profesní témata
- Únik do fantazie
- Potíže se soustředěním pozornosti



Specifika u učitelů

- Rychlá unavitelnost
- Zvýšená náchylnost k nemocem
- Vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání)
- Bolesti hlavy
- Svalové napětí
- Poruchy spánku
- Vysoký krevní tlak



Specifika u učitelů

- Úbytek výchovné angažovanosti
- Úbytek snahy pomáhat problémovým žákům
- Omezení kontaktů s rodiči a žáky
- Omezení kontaktů s kolegy
- Přibývání konfliktů v oblasti soukromí
- Nedostatečná příprava na vyučování



Projevy ve školním klimatu

- Všechny tyto příznaky se následně projevují ve vytváření **negativního klimatu třídy** či dané školy, jedná-li se o rozšířený problém, který má negativní vliv na výchovu a vzdělávání žáků.
- Zda učí ve třídě **vyhořelý pedagog**, se pozná velmi lehce.
- **Taková třída je často hodnocena jako nezvladatelná, nevzdělatelná**



Příčiny u učitelů

- Individuální příčiny, osobnost učitele
- Konfrontace s novou generací žáků, výzva
- Kritičtí rodiče (vůči škole, učitelům)
- Přesouvání odpovědnosti na školu
- Napětí a konflikty v učitelském sboru
- Stoupající věkový průměr učitelů
- Negativní obraz učitelského povolání u veřejnosti



Příčiny u učitelů

- Nesplnitelné požadavky na školu ze strany společnosti (podchycení VŠECH nebezpečných jevů, prevence...)
- Společné vzdělávání - inkluze
- Financování



Protektivní fakory

- Nebrat neúspěch jako osobní porážku
- Hledání nových metod, další sebevzdělávání v oboru
- Dožadování zpětné vazby na svou práci



Protektivní faktory

- Dostateční asertivita, umění říci „ne“
- Schopnost a dovednost relaxovat
- Ovládání „time- managementu“
- Pestrost a proměnlivost práce (kreativita,origin.)
- Pracovní autonomie
- Víra ve vlastní schopnosti
- Optimismus
- Sebekontrola, realistické vidění vlast.schopností



Malý „test“

- 1. Myslím pořád na „zpola plnou“, nebo „zpola prázdnou“ sklenici vína?
- Připomínám si často promeškané šance v minulosti, nebo aktivně plánuji přítomnost a budoucnost?
- Vzpomínáte stále jen na to negativní, co mě ten den potkalo, nebo může potkat zítra, nebo si před svým vnitřním zrakem přehrávám pozitivní situace?



Malý „test“

- Vidím na lidech kolem sebe především zápory?
- Vstávám s myšlenkou: „To zase bude špatný den“.
- Dívám se na svět černými, nebo růžovými brýlemi?

Odkazy, literatura

- **Křivohlavý, Jaro.** *Jak neztratit nadšení.* Praha : Grada Publishing, 1998. 807169-551-3.
- **Kebza, Vladimír a Šolcová, Iva.** Syndrom vyhoření: podstata konstruktů a možnosti jeho diagnostiky. *autor knihy+ Radek Ptáček a kol. *Burnout syndrom jako mezioborový jev.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2013.
- **Honzák, Radkin.** Vyhoření? Jaké? *autor knihy+ Radek Ptáček a kol. *Burnout syndrom jako mezioborový jev.* Praha : Grada publishing, a.s., 2013.
- **Kebza, Vladimír a Šolcová, Iva.** *Syndrom vyhoření.* Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. 80-7071-231-7.

Odkazy, literatura

- Medline. *National Library of Medicine*. [Online] [Citace: 19. 02. 2016.]
<https://www.nlm.nih.gov/pubs/factsheets/medline.html>.
- Christina Maslach. *Social Psychology Network*. [Online] [Citace: 24. 02. 2016.] <http://maslach.socialpsychology.org/>.
- Profile: Susan E. Jackson. *School of Management and Labor Relations*. [Online] [Citace: 24. 02 2016.]
<http://smlr.rutgers.edu/SusanJackson>.
- **Ptáček, Radek**. Syndrom vyhoření a proč se jím zabývat.
*autor knihy+ Radek Ptáček, a další, a další. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2013.

Odkazy, literatura

- **Stock, Christian.** *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout.* Praha : Grada Publishing, 2010. 978-80-247-3553-5.
- **Praško, Ján, Buliková, Barbora a Sigmundová, Zuzana.** *Depresivní porucha a jak ji překonat.* Praha : Galén, 2009. 978-80-7262-656-4.
- **Poschkamp, Thomas.** *Vyhoření. Rozpoznání, léčba, prevence.* Brno : Albatros Media a.s., 2013. 978-80-266-0161-6.
- **Honzák, Radkin.** RADKIN. [Online] [Citace: 28. 02. 2016.] <http://www.radkin.estranky.cz/clanky/ALEXITHYMIE.html>.
- **Prieß, Mirriam.** *Jak zvládnout syndrom vyhoření.* Praha : Grada Publishing,



Odkazy, literatura

- **Bártová, Zdenka.** *Jak zvládnout stres za katedrou.* místo neznámé : Computer Media s.r.o., 2011. 978-80-7402-110-7.
- **Hennig, C. a Keller, G.** *Antistresový program pro učitele.* Praha : Portál, 1996. 80-7178-093-6.
- **Smetáčková, Irena.** Syndrom vyhoření v pedagogických profesích. *autor knihy+ Radek Ptáček a kol. *Burnout syndrom jako mezioborový jev.* Praha : Grada Publishing, a.s., 2013.